

【テーマ】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

5/14 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	ローリングを意識して	800	0:12:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	4	5	0' 40"	6	FR	パドル	1000	0:13:20	
			1	4	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	1	1' 20"	6	FR	頑張ろう!	200	0:02:40
2)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	丁寧に	400	0:06:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:25:10	



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

5/14 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-PU												0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント	片手フィニッシュポイント	右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:06:00	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	ローリングを意識して			800	0:12:40	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル			750	0:10:00	
			1	4	0' 30"			セットレスト30"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	1	1' 25"	6	FR	頑張ろう!			200	0:02:50
2)	S	100	×	5	1	1' 45"	3	FR	丁寧に			500	0:08:45
			1	1	0' 30"							0:00:30	
DW												0:05:00	
Total											3650	1:24:45	

【テーマ】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

5/14 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-PU												0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント	片手フィニッシュポイント	右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00	
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:06:30	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	ローリングを意識して			600	0:10:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	3	5	0' 45"	6	FR	パドル			750	0:11:15	
			1	4	0' 30"			セットレスト30"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	1	1' 30"	6	FR	頑張ろう！			200	0:03:00
2)	S	100	×	5	1	1' 50"	3	FR	丁寧に			500	0:09:10
			1	1	0' 30"							0:00:30	
DW												0:05:00	
Total											3450	1:25:55	

【テーマ】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

5/14 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	ローリングを意識して	600	0:11:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル	500	0:07:30	
			1	4	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	1	1' 35"	6	FR	頑張ろう!	200	0:03:10
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	丁寧に	600	0:11:30
			1	1	0' 30"					0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:10	

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

5/14 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

E													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-PU												0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント	片手フィニッシュポイント	右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00	
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:06:30	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	ローリングを意識して			600	0:11:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	2	5	0' 50"	6	FR	パドル			500	0:08:20	
			1	4	0' 30"			セットレスト30"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	1	1' 40"	6	FR	頑張ろう！			200	0:03:20
2)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	丁寧に			500	0:10:00
			1	1	0' 30"							0:00:30	
DW												0:05:00	
Total											3200	1:25:10	



【テーマ】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

5/14 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-PU												0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント	片手フィニッシュポイント	右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA	偶数→FR	150	0:05:00	
K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:07:00	
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	ローリングを意識して			500	0:10:25	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	2	5	0' 55"	6	FR	パドル			500	0:09:10	
			1	4	0' 30"			セットレスト30"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	1	1' 50"	6	FR	頑張ろう！			200	0:03:40
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	丁寧に			400	0:08:40
			1	1	0' 30"							0:00:30	
DW												0:05:00	
Total											3000	1:25:55	